الخــوف

و. ج. ماكبريد

ترجمة

د. سيد محمد غنيم

الكتاب: الخوف

الكاتب: و. ج. ماكبريد

ترجمة : د. سيد محمد غنيم

الطبعة: ٢٠١٨

الناشر: وكالة الصحافة العربية (ناشرون)



٥ ش عبد المنعم سالم – الوحدة العربية – مدكور- الهرم – الجيزة
جمهورية مصر العربية
هاتف : ٣٥٨٢٥٢٩٣ _ ٣٥٨٦٧٥٧٦ _ ٣٥٨٦٧٥٧٥
فاكس : ٣٥٨٧٨٣٧٣
E-mail: news@apatop.comhttp://www.apatop.com

دار الكتب المصرية
فهرسة إثناء النشر

ماكبريد ، و. ج.
الخوف / و. ج. ماكبريد
– الجيزة – وكالة الصحافة العربية.
٧٤ ص، ١٨ سم.
الترقيم الدولى: ١ – ٧٥١ – ٤٤٦ – ٩٧٧ – ٩٧٨
أ – العنوان رقم الإيداع : ٨٤٥٧ / ٢٠١٨

الخوف



تقديم

الخوف من أهم الانفعالات الأولية التي تعمل في صورتها الطبيعية للمحافظة على الحياة. فالحيوانات تخاف وتفزع، ثم تجفل هاربة لتأوي إلى مكان يعصمها من الشر الذي يلاحقها، والطفل يخاف من الأصوات المرتفعة المفاجئة، ويخاف أن يقع على الأرض من مكان مرتفع، ويصرخ في فزع أو يهرب، شأنه في ذلك شأن بقية الحيوانات.

والخوف المرضي، خوف شاذ يرتبط في ذهن الفرد بالخبرات القاسية التي مرت بها حياته، ونسي سببها ولم يعد يذكر منها إلا الصورة الملازمة له.

مظاهر الخوف :

عندما يخاف الإنسان فإنه يصيح ويصرخ ويتأوه، وقد يطلق ساقيه للريح وهو يهرب، وقد تنتابه رعدة شديدة تهز نفسه هزاً شاقاً مضنياً. يتحدث وهو خائف فترتعش الكلمات على شفتيه، ويظهر الفزع في عينه، وتتقلص عضلات وجهه.

ويؤدى الخوف إلى سرعة ضربات القلب، وارتفاع ضغط الدم وسرعة التنفس واضطراب وظائف الجهاز الهضمي كما يبدو ذلك في الإمساك الشديد أو الإسهال السريع، وفي تغير المقاومة الكهربائية للجسم، وفي جفاف الفم نتيجة لانقباض الأوعية الدموية المحيطة، وفي اختلال وظائف الجهاز العصبي السمبتاوي الذي يؤثر على أغلب الوظائف الجسمية الداخلية.

ولذا يعوق الخوف الشديد قيام العقل بوظائفه العليا على وجهها الصحيح فيؤدي إلى شرود البال، وتشتت الانتباه وخطأ التفكير.

وتختلف هذه المظاهر في نواحيها الخارجية تبعا لعمر الفرد، وجنسه ذكراً كان أم أنثى، ومستوى نضجه.

مخاوف الطفولة :

تتميز انفعالات الأطفال بأنها حادة قوية تصل إلى أقصاها في فترة زمنية وجيزة لكنها لا تستقر على حالها مدة طويلة بل تتحول في مظاهرها ونوعها بسرعة، ولذا تنتاب الطفل انفعالات مختلفة كثيرة في فترة زمنية محدودة. وهكذا نرى أن مخاوف الأطفال حادة في شدتها؛ متحولة في مظهرها، كثيرة في تكرارها، قصيرة في مداها.

وتتأثر مخاوف الطفل بعمره الزمني، وبمستوى نضجه العقلي، فيتطور انفعال الخوف في باكورة الحياة تطوراً سريعاً نتيجة لصلة الأطفال بأهلهم وذويهم، وبذلك تنتقل مخاوف الكبار إلى الصغار.

فالطفل بطبيعته يخاف من الأصوات العالية، ويخاف أيضاً أن يقع من مكان مرتفع، ثم يتطور به هذا الانفعال فيخشى الغرباء والأماكن الغريبة. وهو في نهاية عامة الثاني الميلادي لا يخشى الأفعى وقد يلذ له أحياناً أن يتناولها بيده ويلعب بها. وهو في منتصف سنته الرابعة يحترس منها ويبتعد عنها ثم يتطور هذا الحرص في نهاية السنة الرابعة إلى خوف واضح شديد.

هذا وتتلخص مثيرات الخوف فيما بين الثانية والسادسة من سني حياة الطفل من الخوف من الخبرات الماضية المؤلمة، كالخوف من علاج الأطباء، والخوف من الأشياء الغريبة كالحيوانات التي يألفها الطفل من قبل، والخوف من العواطف والظلام والشياطين.

مخاوف المراهقة :

تتطور مخاوف الفرد خلال نموه تطوراً يتسع في مداه حتى يشمل جميع مظاهر الحياة الاجتماعية والجنسية التي يحيا في إطارها.

وتتلخص أهم مخاوف المراهقة في الأنواع الرئيسية التالية:

١- مخاوف مدرسية: مثل الخوف من سخرية الزملاء والمدرسية والخوف من الامتحانات.

٢- مخاوف عائلية: مثل الخوف على الأهل عندما يمرضون أو يتشاجرون أو يضطهدون.

٣- مخاوف خلقية: مثل الخوف من الخطيئة والفضيحة.

٤- مخاوف جنسية: مثل الخوف من مظاهر البلوغ كما تبدو في اختلال تناسب الأعضاء الجسمية، والخوف من الفشل في علاقات الفرد بالجنس الآخر.

٥- مخاوف صحية: مثل الخوف من الإصابات والحوادث والعاهات والمرض والموت.

٦- مخاوف اقتصادية: مثل الخوف من الفقر والبطالة، والخوف من هبوط المستوى الاقتصادي للأسرة.

المخاوف المرضية:

تختلف المخاوف المرضية على المخاوف العادية في جهل الفرد الأسباب الرئيسية التي تؤدى به إلى ذلك الخوف الشاذ، وفي عجزه الواضح عن التخلص منها أو التحكم فيها، وفي شعوره العميق بسخرية

الناس منه أو باستهزائهم به، كلما بدا على محياه مظهر من مظاهر الخوف في تلك المواقف الغريبة.

وتتلخص أهم المخاوف المرضية في الخوف من الأماكن المرتفعة، والأماكن الفسيحة، والأماكن المغلقة، وفي الخوف من رؤية الدم، والماء، والقذارة. وفي الخوف من الحيوانات الأليفة والحشرات.

المؤلف والمترجم:

ينحو مؤلف هذا الكتاب الدكتور و . ج. ماكبريد في مؤلفاته العديدة نحواً جديداً في تبسيط الحقائق النفيسة المتصلة اتصالا مباشراً بأمور حياتنا اليومية، فهو يعالج الموضوع الذي يدرسه معالجة واضحة سهلة ميسورة تفيض بتحليل المواقف وضرب الأمثلة، ويمضي في منهجه وهو يستعرض من خلال ذلك التحليل الأسباب الرئيسية للمشكلة النفسية التي يبحثها، والعوامل التي تؤدى إلى ظهورها أو اختفائها. وتغيرها أو تحولها، والخصائص التي يميزها عن بقية المشكلات النفسية الأخرى. وينتهي من بحثه هذا إلى بيان الطرق الوقائية والعلاجية التي تساعد الفرد على مواجهة مشكلات الحياة القائمة في شجاعة وقوة واطمئنان.

ومن أهم مؤلفات هذا الباحث«مركب النقص»، و«شذوذ الطفولة » وهما مثل واضح لمنهجه في تبسيط العلم.

وقد قام صديقي وزميلي الدكتور سيد محمد غنيم بترجمة كتاب الخوف فجاءت ألفاظه طبقاً لمعانيه، وأصبحت ترجمته لغة سمحة سهلة ميسورة، لا التواء فيها ولا تكلف. ومثلا قوياً لفطنته العجيبة، وبيانه الرابع، واقتداره الظاهر.

تخرج الدكتور سيد محمد غنيم في كلية الآداب سنة ١٩٥٤ وحصل على بلوم التربية سنة ١٩٤٧ ودكتوراه في علم النفس من جامعة جنيف بسويسرا، وهو خير من يضطلع بترجمة كتاب الخوف في سلسلة المشكلات النفسية لاتصال عمله الجامعي بالصحة النفسية فهو يقوم بتدريس هذه المادة في كلية التربية بجامعة عين شمس، ويبحث الحالات النفسية الشاذة بالعيادة السيكولوجية الملحقة بالكلية. وقد ترجم في سنة ١٩٥٤ كتاب «الشباب الجامح»، لأوجست إبكهورن، وهو الكتاب الرابع في مكتبه التحليل النفسي.

بريد القراء.

كتب إليَّ بعض القراء رسائل عدة تفيض بالمشكلات التي كانوا يعانونها، وتبين أثر هذه السلسلة في فهمهم لمشكلاتهم النفسية القائمة. أكتب إلي بمشكلاتك ومقترحاتك، وسيشترك معي في الإجابة عن تلك الرسائل الذين اشتركوا في ترجمة كتب تلك السلسلة، وبذلك تحقق هذه السلسلة هدفاً من أهدافها الرئيسية، وذلك بتوثيق عرى الصداقة بين

المشتغلين بالدراسات النفسية والقراء ونصر الله من قرأ مقالتي فوعاها، واستجاب لهديها ونجواها.

د.فؤاد البهي السيد
أستاذ علم النفس بجامعة عين شمس
المنيرة في أول مارس سنة ١٩٦٠

مقدمة المؤلف

ألقت البحوث والدراسات النفسية ضوءً مهماً على موضوع الخوف، فأوضحت دلالته ومعناه. كان القدماء ينظرون إلى الخوف على أنه ألد أعداء الإنسان، وانتشرت هذه الفكرة حتى بين المثقفين في الوقت الحاضر، فقد ورد في كتاب لأحد المؤلفين المحدثين أنه:

«ليس أجدر من الخوف بالكراهية، فهو أحط الانفعالات النفسية جميعها؛ إنه عدو التقدم ليس فقط بالنسبة للفرد بل وأيضاً بالنسبة للجنس البشرى بأجمعه». غير أننا لا نبعد كثيراً عن الصواب حين نقول: إن هذا الحكم غير دقيق لأنه يحوى جانباً واحداً من الحقيقة.

وقد نشأت هذه الفكرة نتيجة عدم التفرقة بين نوعين من الخوف: خوف طبيعي ومعقول، وخوف غير طبيعي وشاذ. أما الخوف الطبيعي المعقول فيستمد مصدره من الواقع الخارجي أي أن مصدر الخوف يرجع إلى شخص أو إلى ظروف معينة في البيئة الخارجية.

وحين يحس الفرد بأن كيانه مهدد نتيجة وجود هذه القوى أو الأشياء الخارجية فإنه ينفعل انفعال الخوف.

ولكن الخوف الطبيعي – ما لم يطرأ على الموقف ظروف استثنائية كالألم الناشئ عن موقف بيئي شاذ – لا يهدم كيان الفرد ولا يحدث هذا عادة إلا إذا كان الفرد غير شاعر بما في الموقف من خطورة. والمخلوقات التي من هذا النوع والتي لا تدرك خطورة الموقف، ولا تستجيب عادة بالحذر والحيطة، وبذلك تقضي على نفسها نتيجة عدم تقديرها للمواقف. أما إدراك ما في الموقف من خطورة واتخاذ الاستجابة الملائمة، فمن شأنه أن ينشط القوى الجسمية والعقلية ويجعله موقف يُسهّل عليه الالتجاء إلى الهروب.

والحيوانات الدنيا حين تتكيف مع بيئاتها إنما تهدف إلى غرض واحد هو حفظ النوع وبقائه. ولمثل هذا تهدف الحضارة الحديثة بمجتمعاتها وقوانينها المدنية والدولية. ولذا فالخوف المعقول بدلا من أن يكون عدواً للجنس البشري يصبح وسيلة لبقائه. فنحن إذن على صواب حين نقول: إن مثل هذا الخوف إنما هو مظهر من مظاهر الحكمة الأصيلة.

أما الخوف الذي يهدد كيان الفرد وشل قواه فهو خوف غير طبيعي وليس له أساس في الواقع الخارجي؛ فنحن نعرف مثلا أن هناك الكثيرين تتملكهم مخاوف شاذة، تكون مصدر خجل بالنسبة لأصحابها كما تبدو لأعين أصدقائهم غريبة وتافهة. كما أنه لا يوجد في البيئة الخارجية من المواقف المخيفة ما يبرر حدوث هذا الخوف عند هؤلاء الناس. ومع

ذلك فهم يعيشون في خوف دائم متصل، ويحسون بالسلبية التي تحيل حياتهم إلى صراع دائم مع أعداء وهميين.

هذه المخاوف الشخصية، الغريبة، المستعصية على الفهم هي التي تحطم كيان الفرد. إنها تحرم ضحيتها كل راحة عقلية، وتجعل شخصيته في حالة من عدم الانسجام، كما تفقد جهازه العصبي بعض قوته. وليس ببعيد أن تدفع صاحبها إلى الانتحار والجنون تخلصاً منها.

لقد أطلق فرويد على هذا النوع من الخوف اسم القلق ويصفه بأنه إحساس شاذ سلبي يشمل الشخصية كلها، ويعبر عن نفسه بصورة مرضية مختلفة ذات خصائص محددة، وسنعالج في هذا الكتيب موضوع الخوف مع إلقاء الضوء على أسبابه، وخصائصه، ووسائل علاجه.

الفصل الأول

الخوف والطفل

لفهم الخوف وعلاجه يجب أن نبدأ من البداية؛ ذلك لأن مصدر كثير من حالات الخوف المرضي أو العصابي يكون مرده إلى الطفولة.

وبذور الخوف التي تبذر في هذا السن تظل كامنة سنوات عديدة في أعماق العقل اللا شعوري للطفل. وهذه البذور – إن عاجلا أو آجلا – لابد أن تؤتي ثمرتها وتكشف عن محتوياتها خلال فترات الشدة الأزمة التي يمر بها الطفل. غير أن هذه الحقيقة لا تكون واضحة لنا تماماً عندما نكون بصدد علاج مشكلات الكبار أو المراهقين.

يولد الطفل في عالم يتطلب منه – وفق طبيعة الميلاد والنمو – الخضوع لإرادة الآخرين. ويظل الطفل – لفترة أطول بكثير مما هي عند صغار المخلوقات الأخرى – سلبياً مستقبلا للتأثيرات والخبرات التي لا يقوى على التحكم فيها. وعندما يبلغ المستوى الذي يستطيع فيه ممارسة قدرته على الاختيار والتمييز والتحكم الذاتي تكون أسس بنائه العقلي والنفسي المستقبلة قد تم وضعها.

والأساس إن أقيم على أرض صلبة من الاعتماد على النفس والشجاعة والحب والتعقل – شيّد البناء النفسي والعقلي قوياً قادراً على مواجهة ظروف الحياة ومطالب البيئة. أما إن أقيم على الرمال – أي على التواكل والخوف والتدليل والافتقار إلى المبادأة – أصبح البناء ضعيفاً لا يقوى على مواجهة هبوب الرياح ونزول الأمطار وينتهي به الأمر إلى السقوط.

ومحددات الصحة أو المرض ليست سوى التأثيرات الصادرة عن البيئة خلال السنوات الأولى من حياة الطفل؛ ففيها يتحدد نمط الحياة المستقبلة، ذلك لأن الطفل في هذه المرحلة يتقبل – دون نقد وبطريقة لا شعورية غالباً – التأثيرات الصادرة عن المجتمع والتي تنطبع في عقله الغض الصغير.

والخوف أهم المؤثرات التي تترك أبعد الآثار غوراً وأكثرها استمراراً. ويقول علماء النفس: إن الطفل يولد مزوداً بنوعين من الخوف: الخوف من الأصوات العالية والخوف من السقوط من مكان مرتفع.

وهذا أمر طبيعي ما دام الوليد كائناً حياً ينتقل – بعملية الولادة– إلى عالم جديد عليه كل الجدة. ولذا فإن الخوف من الأصوات العالية ومن السقوط يولدان في نفس الطفل – على عكس ما كان يحس به من هدوء وطمأنينة في مرحلة ما قبل الميلاد – إحساساً بعدم الطمأنينة سوف يتعود عليه بعد ذلك.

ومع اتساع الحياة تأخذ أنواع أخرى من الخوف طريقها إلى الظهور، ولو أمكن استبعاد الخطر الذي يشعر الطفل أنه يهدد كيانه وأضفينا على البيئة الأمن والطمأنينة، فإن الخوف المرتبط بشيء ما سوف ينتهي إلى الزوال.

أما إذا أصبح الموضوع الذي يهدد كيان الطفل حقيقة واقعة، وعانى منه ألماً جسمياً أو صدمة نفسية فقد تتكون في عقل الطفل اللا

شعوري عقدة الخوف. ولذا يجب دائماً أن نواجه الأحداث الماضية كلما عانى الطفل الصغير أو الشخص الكبير، من خوف ليس في الظروف القائمة أو في الماضي القريب ما يفسر أسبابه. وسوف نوضح في فصل آخر هذه الحقيقة بمثال أو مثالين.

والخوف من الظلام يعتبر أعظم مظاهر الخوف في الطفولة. وللخوف من الظلام أسباب عدة؛ فقد أصبح معلوماً اليوم أن كل واحد منا يحمل في طيات عقله اللا شعوري ذكريات يمكن إرجاعها إلى الماضي البعيد للجنس البشرى.

وتجد هذه الذكريات متنفساً لها في عاداتنا ودوافعنا. ويمكن اعتبار هذه الذكريات بمثابة الحكمة الجمعية اللاشعورية للجنس البشرى أو القوى الخفية التي تساعد الإنسان على التكيف مع البيئة واستمرار الحياة.

وفي العصور البدائية كان الظلام ألد أعداء الإنسان. ففيه تختفي الحيوانات المفترسة. والأشخاص الغرباء، والقوى الخفية التي ليس في وسع الإنسان أن يتقي شرها؛ ففي تلك العصور التي كانت فيها المعرفة (مجرد المعرفة بالحياة) بسيطة للغاية، ووسائل الدفاع الوحيدة هي سرعة الجري وقوة الذراع. كان البدائي يفزع أشد الفزع من الظلام وكل ما يرتبط به، ولا تزال هذه الذكريات الجنسية للخوف تلاحق العقل اللا

شعوري، وتُعد أحد العوامل التي يقوم عليها الخوف من الظلام عند الأطفال .

وإذا كان مما لا شك فيه أن الذكريات الجنسية للخوف تؤثر في عاداتنا الراهنة، فمما لا يدع مجالا للشك أيضاً أن البيئة والخبرات المباشرة تقوم هي الأخرى بدور فعال؛ فالطفل يُترك وحده في الظلام إنما يبعد عن الأم التي يحس في وجودها بالطمأنينة والقوة.

فإذا كان الطفل قد تعود خطأ على الاعتماد البالغ على الأبوين فإنه لا يحس الأمن إلا إذا كانا على مقربة منه أو على مرمى غير بعيد من بصره.

والطفل الحساس يواجه في الظلام بموقف يهدد قواه التي عُودت على عدم الاستقلال والاعتماد على الغير. إن عليه أن يحارب أعداء يصورهم له خياله؛ مثله في ذلك مثل البدائي الذي يستعد لمواجهة أعداء حقيقيين يفزعونه كلما أحدق الظلام ببيته.

فإن قيل إن الأمر لا يعدو حدود الخيال، وجب علينا أن نذكر أن الخيال بالنسبة للطفل حقيقة واقعة. وهذا العامل الذي له قوة إحداث صدمة عصبية، يجب ألا نقلل من أهميته، واعتباره مجرد خيال.

ولم تعط أهمية كبيرة في الماضي للأثر المهم الذي تحدثه أفكار الكبار وأفعالهم اللاشعورية في عقل الطفل الغض، وذلك لأن تربية الصغير وتعليمه كانت ترتبط ارتباطاً شديداً بمأثور الكلام أو الوصايا.

وتعليم الطفل، سواء في المنزل أو المدرسة، كان إلى عهد قريب يخضع لما تقوم به السلطات الطاغية التي تتخذ من العصا رمزاً لها؛ هذا بالإضافة إلى ما يحتمل من أن يلحق المتعلم من إهانة شخصية واجتماعية. أما عدم استخدم العصا فكان ينظر إليه على أنه تدليل للطفل.

ومعظم الذين نشأوا وتربوا في مثل هذه الظروف البدائية القاسية، قد وقف نمو شخصياتهم، وأصبحوا أعداء للنظام الاجتماعي، وكل ما يقوم على التربية.

والجانب الأكبر من تربية الطفل الأولى يتم بصورة لا شعورية، إذ يحصل عليه الطفل أو يكتسبه من الأسلوب أو النظرة المفعمة بالمشاعر في بيئته الأولى. وهذا التأثير اللا شعوري يشكل عقل الطفل وخلقه ويوجهه نحو الخير أو الشر، فالأسلوب المتبع في المنزل أو المدرسة ونوع هذا الأسلوب يعتبر أكثر أهمية من التقاليد، والوضع الاجتماعي، ذلك لأن الطفل يمتص خصائص بيئته العقلية والروحية كما تمتص قطعة الإسفنج الماء.

ويصدق هذا القول أيضاً على الأفعال المخيفة والأفكار التي تسيطر على بيئة الطفل؛ فمن العسير جداً على طفل أن ينمو نمواً سوياً من الناحية العقلية والنفسية في جو عصابي.

والخوف المباغت المؤلم معد، وهو بهذه الصفة لا يفترق عن الخوف العصابي [1]. وكأهمية الطعام للجسم والتربية للعقل، تكون أهمية نظرة الآباء والمدرسين وعاداتهم السوية وغير السوية بالنسبة للطفل.

ويكفي أن نقدم المثال التالي لتوضيح هذه الحقيقة، وهو لطفل في الثامنة من عمره كان يفزع في أثناء سفره عندما يدخل القطار المقل له نفقاً من الأنفاق، وقد فسرت أمه (دون أن تكون صادقة في تفسيرها) أن خوفه وراثي، وأنها هي نفسها كانت تعاني إلى عهد قريب مثل هذا الخوف.

وعندما اضطرت الأم أن تفسر متى، وكيف، ظهر الخوف عندها؛ أجابت بأنه بدأ في الظهور عندما كانت في السابعة عشر من عمرها على أثر حادث لم ترغب في ذكره. ولما كان الطفل يسافر عادة من أمه بالقطارات فقد أخذ عنها – بطريقة لا شعورية– الخوف من الأنفاق، وبدون شك من الحالة المباغتة المؤلمة التي كانت تعتريها في مثل هذه الظروف.

---

[1]) أي الخوف المرضي.

وإلى مثل هذه التأثيرات اللا شعورية يمكن أن نرجع معظم – إن لم يكن جميع– المخاوف غير المعقولة في الطفولة مثل الخوف من العفاريت والأشخاص الغرباء والحيوانات والحشرات.

وليس ثمة دليل على أن أية حالة نفسية (من الناحية الوظيفية) يمكن أن تنتقل من الأبوين إلى الطفل. ومع ذلك فهناك حقيقة لا تقبل الشك، وهي أن خوف الآباء يمكن أن ينتقل إلى الأبناء عن طريق الإيحاء، والتقليد، والتأثير اللا شعوري، وبذلك «تقترن» عقولهم (اللا شعورية) بالخوف.

والتنشئة الخاطئة أو الخبرة المؤلمة (الصدمة الانفعالية الحادة) أو هما معاً يمكن أن نعدهما الأسباب الرئيسية للخوف الذي يستعصي على العقل فهمه، سواء عند الأطفال أو في حياة البالغين.

والإرشادات التالية تساعدنا على تفهم الخوف وتخفيف حدته وعلاجه:

١– يجب ألا ينشأ الطفل أو يربى على الخوف. فآلاف الأطفال الذين فسدت عقولهم وحياتهم نتيجة القسوة والعنف يلبسون ثياب الذل مستعيضين بها عن هناء الطفولة وسعادتها.

يجب ألا يُنظر إلى أخطاء الطفل وعاداته الخاطئة على أنها خطايا، بل اعتبارها نقصاً لازماً في المتعلم لأهم حرفة في الحياة، وهي صقل

الذات وتهذيبها. ومن شأن الحب، والتقدير، والفهم، والتشجيع، والصبر، أن تعطي الطفل الشعور بالأمن الشخصي والبيئي.

٢- يجب أن يجنب الطفل جميع مخاوف الآباء التي يمكن أن تؤثر بطريقة لا شعورية على العقل الصغير المستقبل. فعلى الآباء ألا ينشروا خوفهم العصابي أمام أطفالهم.

يجب أن تتسم حياة المنزل بالجو الهادئ المشبع بالثقة والفهم واتخاذ الموقف السليم كل ما من شأنه أن يثير القلق والحيرة. أما الخوف من الحيوانات الأليفة كالقطط وغيرها فيجب أن يُنظر إليه من حيث هو كذلك على أنه عمل طفلي. وبالمثل يجب أن ينظر إلى الخوف من الألم والظلام وشدة القلق على الصحة باعتباره دليلا على عدم النضج.

٣- والضحك من خوف الطفل جريمة. ذلك أن الخوف الذي بصوره الوهم بالنسبة للطفل حقيقة. والسخرية من خوف الطفل- ذلك الخوف الذي لا يفهم مصدره والذي يود التخلص منه إن استطاع — تخلق في عقله إحساساً عميقاً بالعجز وعدم الاطمئنان.

يجب ألا يسمح للطفل أن يدخل مع خوفه الذاتي في معركة دون أن يكون مزوداً بسلاح من الفهم أو مساعدة الآخرين.

وإذا كان الطفل قد «قرن» الخوف بشيء أو بموقف معين، وجب الاستعانة بالفهم في عملية «إعادة اقتران» العقل، بحيث يترتب على ذلك أن يتخذ العقل اتجاهاً أكثر شجاعة من الاتجاه القديم المشوب بالخوف.

والأطفال الذين يخافون من الظلام، وخصوصً ساعة الذهاب إلى النوم، يحسن أن تزود حجراتهم بمصباح صغير (سهاري) وأن يشعر الطفل برعاية الكبار له. وعندما يصل الطفل إلى مستوى النضج المناسب يجب أن تفسر له أهمية الظلام وضرورته، وأن ليس في النوم في الظلام ما يدعو إلى الخوف. وكثير من الأطفال الذين يدفعون دفعاً إلى النوم في حجرة مظلمة، والذين يذهبون إلى فراشهم باكين من الخوف أو مما لحقهم من إيذاء أحياناً، تنطبع في عقولهم عقدة الخوف التي يحاول الطفل عبثاً التخلص منها بعد ذلك.

ولنختتم هذا الفصل بقصة طفل صغير كان يعاني من كابوس حيث كان يرى وهو نائم نمراً مفترساً مقبلا ناحيته. لقد حمله الطبيب الماهر بين ذراعيه وأخذ يحدثه عن هذا الزائر المتوهم وكيف أن النمر هو في الحقيقة نمر «صديق» وأن عليه– عندما يراه في الزيارة المقبلة– أن يتحدث إليه كما يتحدث إلى كلب «صديق».

وفي تلك الليلة لاحظ الوالدان والطبيب الطفل بعد أن استغرق في سباته. لاحظوا جسمه الصغير، وقد توتر لفترة قصيرة من الزمن، ثم

لاحظوا يده وقد امتدت كما لو كانت تربت على شيء ما، ثم سمعوا الطفل يقول: «مرحبا بالصديق القديم»، وفي تلك اللحظة ارتخى جسم الطفل واستغرق في سبات عميق.

نحن نستجيب للحياة حسبما نفكر ونحس. فإن اصطبغ تفكيرنا بالخوف أحسسنا به وسلكنا طريقنا وفقاً له. أما إن اصطبغ تفكيرنا بالشجاعة والصدق والثقة فسوف نحس ونسلك طريقنا وفق ما يناسب تفكيرنا. وهكذا يصطبغ العالم كله بالصبغة التي تسيطر على عقولنا.

الفصل الثاني

الخوف والشعور بالنقص

والخوف والشعور بالنقص مترادفان من الناحية العملية؛ فالشعور بالنقص يكون مصحوباً عادة بالخوف، كما أن الخوف يصحبه أيضاً شعور بالنقص. وهذان الانفعالان يؤثر كل منهما في الآخر ويتأثر به. فنحن عندما نحس بالنقص في حضرة شخص كبير نحس أيضا بالخوف (والشعور بالنقص شخصي واجتماعي ينشأ كنتيجة للمقارنة بين الأشخاص).

ونحن نخاف من فكرة الآخرين عنا، ونخاف من أن تطغى مواهبهم، أو أن يطغى جمالهم علينا، فنصبح ظلالا بالنسبة إليهم؛ ونخاف من نقص كفايتنا، أو ضعف مركزنا. وينبني على هذا الخوف– من الناحية الاجتماعية – الشعور بالنقص.

والشعور بالنقص تستثيره خبرات الطفولة التي يمكن جمعها فيما يلي: التربية الخاطئة، وقلة الخبرة، والإحساس العميق بالقمع، أو عدم المواءمة.

ويلخص أدلر أسباب الشعور بالنقص فيما يلي:

١– تدليل الطفل أو العطف الزائد عن الحد.

٢– كراهية الطفل أو عدم الرغبة فيه.

٣– شعور الطفل بنواحي النقص وخاصة ما يتصل منها بالعيوب الجسمية.

فالطفل المدلل- نتيجة تربيته غير السديدة- غير مهيأ ليكون عضواً صالحاً في المجتمع. مثله في ذلك مثل قطعة في آلة ميكانيكية، شوهتها يد صانع غير ماهر فأصبحت- ما لم نصلح ما فيها من عيب- جزءًا غير نافع في الآلة الميكانيكية.

وهذا العيب هو إحدى صفات الطفل المدلل. فقد يبدو عادياً إذا نظرنا إليه بعيداً عن المجتمع (كما أنه في نظر أبويه مثال الكمال)؛ لكنه- نظراً لظروف تنشئته وتربيته- يصعب عليه أن يكيف نفسه بنجاح في المحيط الاجتماعي كعضو عامل يفيد المجتمع.

وسبب فشله في التكيف مع المجتمع هو أن تربيته الأولى ليست عادية ولا اجتماعية؛ فالطفل المدلل أو الذي يولى المزيد من العطف يمنح من الحماية والرعاية ما يجنبه ويحرمه من مواجهة مشكلات الحياة. كما أن الحب الزائد عن الحد والتدليل الذي يمنح للطفل، يعطيه فكرة خاطئة عن نفسه وعن أهميته وتفوقه على الآخرين.

ومع تقدم العمر وتحت الظروف الملائمة، تنمو هذه الفكرة ويتصور الفرد نفسه أنه من عجينة أخرى غير عجينة البشر. وقد يصبح- نتيجة إبعاده عن مواجهة مشكلات الحياة الحقيقية وما فيها من قوى متصارعة- عاجزاً عن أن يقدر أساليب المنافسة في العالم الأكبر خارج محيطه الضيق.

وإذا أسعد الحظ الطفل المدلل أو الذي يلقى المزيد من العطف، وتمكن من إشباع حاجاته ورغباته دون أن يدخل مع الغير في صراع ومنافسة للحصول على لقمة العيش، فإنه يكون بذلك قد جنّب أثر اليقظة المفاجئة القوية من سباته.

والطفل المدلل إن عاش في رغد العيش المنزلي وحيل بينه وبين شر الأعاصير الباردة وظروف الحية القاسية فقد تسير معه أمور الحياة سيراً حسناً. أما إذا اضطرته الحياة ونوازلها أن يشق طريقه بنفسه وأن يكسب قوته ويصارع في معترك الحياة، فليس بعيداً أن يصبح عصابياً (أي مريضاً نفسياً).

والطفل المدلل عندما يخرج من محيط أسرته لا يمكنه أن يفهم لم لا يجد عند الآخرين نفس الحب الذي يغدقه عليه الأبواذ وهو لا يستطيع أن يكيِّف نفسه مع السلطة ليظهر تفوقه عليهم.

وقد يثير المشكلات مع رؤسائه ليجد مبرراً لترك عمله كما أنه لا يكف عن إثارة المشكلات مرة أخرى إن وجد عملاً جديداً. وهو أيضاً دائم الانتقال من عمل إلى عمل غير مستقر ولا راض عن عمله. ومرجع ذلك كله هو ضعف قدرته على التكيف مع المجتمع. إنه يحيا في مجتمع متطور ناضج عن عقلية الطفل الصغير وإحساسه.

وعندما يكتشف آخر الأمر عجزه عن إخضاع البيئة لإرادته أو أن يجعل المجتمع في خدمة مطالبه الطفلية ونوازعه الشخصية– كما كانت

تفعل أمه– فقد يفقد شجاعته ويهرب من قسوة الحياة متخذاً لذلك أيسر السبل الخلفية كالإسراف في الشراب أو التطفل على الغير أو الغش والمقامرة أو الانعزال عن الآخرين.

وبمثل هذا الحطام البشرى تمتلئ المدن والسجون. ومعظم هؤلاء من الأطفال المدللين ممن كانوا موضع العطف الزائد، ولكن لم يستسلم العالم الخارجي لنوازعهم الانفعالية، فلم يحابهم أو يبالغ في الاهتمام بهم وتقديرهم.

وثمة طائفة أخرى من الأطفال المدللين ممن تسمح لهم ثرواتهم الطائلة وظروفهم ألا يدخلوا في تيار المنافسات مع الآخرين. وهؤلاء يأخذون الطرف الآخر المضاد ويعمدون إلى أن يسلطوا الأضواء حول ذواتهم الضعيفة بما يتخذونه من أساليب غريبة تلفت إليهم الأنظار، كما يبدو ذلك فيما يقومون به من وسائل العرض عن أنفسهم بطرق مسرحية أو فيما يتشدقون به من لهجات أرستقراطية أو فيما يرتدونه من ملابس زاهية الألوان.

ووراء هذه الأساليب البراقة الخادعة يكمن إحساس عميق بالشعور بالنقص سببه الخوف. ويكون خوف المجموعة الأولى– من الأطفال المدللين– من الحياة ذاتها. ذلك أن الفرد الذي تتسم اتجاهاته نحو الحياة بالضعف أو الرغبة في الاستمتاع إنما يشعر في قرارة نفسه بعجز عن مواجهة الحياة.

أما المجموعة الثانية فتخاف ألا تلقى ذواتهم من الاهتمام والتقدير ما كانت تلقاه من قبل. ومن هنا يقومون بأساليب شتى من السلوك المنافي للمجتمع وبألوان من السخافات تجذب إليهم أنظار الآخرين. لقد كانت وسيلتهم لجذب الأنظار إليهم في الصغر هي الخروج على القواعد والنظم أو الانحراف والقيام بألوان من السلوك الشاذ.

والطفل المدلل يود أن يكون دائماً الأول، كما يود أن يكون مركز الانتباه، لا يقبل المنافسة ويحب أن يحتل دائماً مركز الصدارة. يرتدى أفخر الثياب، ويتطلب دائماً المزيد من الاحترام والتقدير. ويعبر أمثال هؤلاء الأطفال المدللين عن مشاعرهم الطفولية في كل مكان في مجتمعنا الحديث: في الطرقات والسيارات، في دور اللهو والمنتديات وأماكن الاجتماعات والمصالح ودور العلم. وهم بهذه المظاهر الشاذة من السلوك الطفلي يخلقون جانباً من مشكلاتنا الاجتماعية والخروج على المجتمع والنظام.

أما الفتاة المدللة فإنها تخاف الزواج ولا ترغب فيه، لأنها لا تجد الرجل الذي يناسبها. وهي تخاف تحمل مسئوليات الزواج وواجباته. وإن تزوجت فسوف ينتهي زواجها بالفشل ما لم يطرأ عليها قبل ذلك تغير نفسي. وعادة يلتجئ الطفل الكبير المتزوج، أو الفتاة الكبيرة المتزوجة إلى الأم فكلاهما من الناحية النفسية غير ناضج ويخاف مطالب حياة الكبار ونظمها وواجباتها.

ونحب أن نشير إلى أن الأم التي تخاف على ابنها فتلبسه ثياب الفتيات وتطيل شعر رأسه وتضفره، في الوقت الذي يجب أن يقصر فيه، إنما تبذر في عقله بذور الشعور بالنقص والشذوذ.

أما الطفل المكروه، أو غير المرغوب فيه، فإنه يصل إلى نفس النتيجة، ولكن بطريق آخر. ذلك أن الطفل الذي يغذي على الكراهية يكون غير معد للحياة. ومظاهر تعبيره عن الكراهية تتخذ أسلوباً ضد المجتمع. ومعنى كونك مكروهاً أو غير مرغوب فيك هو إما أن المجتمع يقف منك موقف العداء أو أنه ليس لك مكان في هذا المجتمع.

وحيث تكون العوامل السائدة في تربية الطفل هي القمع والنقد والعقاب، فإنه ينشأ ضعيفاً من الناحية النفسية وتكون الاستعدادات المسيطرة على عقله هي السلبية، والعجز والخوف والشعور بالنقص.

فإذا أضيف إلى العقاب الجسمي في المنزل أو في البيئة عوامل مدرسية لا تبعث على التشجيع والرضا، فإن النتيجة تكون غالباً الميل إلى التخريب والتدمير. وفي تلك الحقيقة يحدثنا الدكتور كربتون ميللر قائلاً:

«يرى البعض أن الضرر يصيب النمو الانفعالي للتلاميذ نتيجة العقاب الجسمي يكون بليغاً، ولكني أقول حسب خبرتي وتجاربي إن الضرر الذي يصيب التلاميذ من تهكم المدرسين وسخريتهم يكون أبلغ وأعمق مما يصيبهم من العقاب الجسمي».

وإذا انطبعت تربية الطفل بطابع السلبية، حمل معه في مستقبل حياته هذا الطابع: في تفكيره وإحساساته وذكرياته. وتتكون لديه أسس الشعور بالنقص والجبن والخوف.

وأخيرا فإن الطفل الذي يعانى من عيب أو نقص جسمي يصل إلى دور الرجولة وهو يحمل بين طيات نفسه– ما لم يرب ويوجه بتعقل– اتجاهاً بالعجز والشعور بالنقص والخوف من الحياة.

ولدراسة هذه التأثيرات المختلفة يجب أن نتتبع العوامل التي تؤدي إلى النجاح عند البعض في حين تؤدى إلى الفشل عند البعض الآخر.

ففي حياتنا اليومية قد يقوم شخصان بعمل واحد، وينجح أحدهما ويفشل الآخر. ولنضرب لذلك مثل التاجران اللذان حصلا على تعليم واحد، وباعا نفس البضاعة ونفس السلع، وأتيحت لكل منهما فرص متكافئة، إلا أن أحدهما قد أقبل على عمله تملؤه الثقة بالنفس والتصميم على النجاح والتقدم، في حين بدأ الآخر بروح من الضعف والجبن والتردد وفقدان الثقة بالنفس. فلم يكن يقوى على تكوين روابط وصلات مع عملائه وكان يفشل في إقناعهم أو إشارة اهتمامهم بجودة بضاعته. حقاً إن لديه الرغبة في النجاح والتقدم، وهو يعلم أيضاً أن نجاحه أو فشله يتوقف على ما يبذل من جهد، إلا أنه رغم ذلك كله، قد فشل.

إن حل هذه المشكلات وغيرها من مشكلات النجاح والفشل يرجع إلى الأساس العقلي الذي نبدأ منه العمل. فالتاجر الناجح لديه

اللاشعور الناجح والرغبة الشعورية في أن يكون ناجحاً في عمله. كما أن اتجاهاته الإيجابية التي تم تكوينها في عقله نتيجة التربية الحكيمة في الصغر، قد أمدته في الكبر بالشجاعة والقوة اللازمتين لتكوين اتصالات خارجية ناجحة. أما التاجر الآخر فقد خذلته تربيته الأولى واتجاهاته السلبية التي نتجت مما أثقل كاهله من عقد الخوف.

إن نجاح التاجر الأول يرجع إلى ما زوده به عقله اللا شعوري من اتجاه إيجابي سليم نحو الواقع.

ومن العبث عادة أن ننصح الشخص الذي تسيطر عليه عقد الخوف الدفينة أن يلتزم إرادته وأن يسير وفق سلسلة من الإرشادات العقلية كي ينجح في حياته. ذلك أن الأساس الأول هو أن نتخلص أولا وقبل كل شيء من هذه العقد الكامنة في أعماق اللاشعور. فإن تم لنا ذلك أمكن أن تؤتى هذه الإرشادات في صراع مستمر مع عقد الخوف الدفينة، كانت النتيجة توتراً وضغطاً وتعباً واكتئاباً.

وإلى جانب الدور الذي تقوم به التربية الخاطئة من تكوين اتجاه الشعور بالنقص في الطفولة، فإن الوهم يلعب هو الآخر دوراً مهماً. فقد ينشأ طيبا ويسلك سلوكاً عادياً، نتيجة ما كوّنه من اتجاهات إيجابية نحو خبرات الطفولة، إلا أنه عندما يواجه بخبرات جديدة يتوقف عليها مستقبل حياته، يلعب الوهم دوراً مهماً فيقضي على ثقته بنفسه.

فالممثل الذي يعتلي خشبة المسرح في الليلة الأولى من حياته الفنية ويعلم أنه سوف يواجه بألوان من النقد تكشف عن عيوب ومحاسن تمثيله قد يشعر بالتوتر وعدم الثقة. والمغني الذي يواجه الجمهور لأول مرة قد يغلبه الموقف فيفشل في الكشف عن مواهبه وقدراته.

والمتحدث الذي يعلم أن أفكاره تكون موضع نقد من المستمعين قد يصبح في حالة توتر انفعالي زائد وقد يفشل في إلقائه. فالوهم قد زاد الموقف خوفاً وفزعاً. وقد يبالغ الوهم في تصوير الموقف ويضخّم ألوان النقد التي توجه للفرد مما يترتب عليه رهبة الفرد وخشيته من الجماعة فيشعر بالخيبة والفشل.

وقد ينشأ الإحساس العميق بالخوف والنقص- إذا لم يكن هناك تفسير ظاهر أو خفي- عن عقدة الشعور بالذنب التي ترتبط عادة بالجنس. والعوامل المسئولة عن مثل هذه الانفعالات العميقة ذات الصبغة السلبية والتي تعم الشخصية كلها، كثيرة ومتنوعة نذكر منها العادة السرية، ونذكر بعض الخطايا، والشعور ببعض صور العجز أو الانحراف الجنسي.

وعلاج الشعور بالنقص يتوقف إلى حد بعيد على طبيعته وأحواله.

١- فإن اتخذ مظهر التعبير عن النقص صورة منافية للمجتمع كعدم القدرة على التكيف الاجتماعي أو الهروب من الواقع بالإدمان على الشراب، فمن المؤكد أن مصادر هذا الشعور بالنقص تكمن في

التربية الخاطئة منذ الصغر. وهذه تعتبر إحدى المسلمات من الناحية العملية ذلك أن التربية السليمة الصحيحة في الطفولة قلما تنتج لدى الفرد اتجاها ضد المجتمع. ومن هنا يجب تحليل خبرات الطفولة ومعرفة هذه الخبرات التي أدت إلى تكوين الاتجاهات المناهضة للمجتمع والشعور بالنقص فإن تم ذلك بالتحليل الذاتي أو بمساعدة الغير وجب القيام بعملية إعادة تربية الشخصية لإكمالها وتدريبها على الثقة بالنفس واحترام الذات والاعتماد عليها.

ويمكن بالجهد المتواصل والصبر والفهم واستئصال الأساليب القديمة الخاطئة في التفكير والإحساس، وغرس طرق إيجابية جديدة. وتعرف هذه العملية بأسلوب معرفة الذات واحترامها والسيطرة عليها.

٢– أما إن كان مصدر الخوف هو نقص الخبرة أو الجهل فيجب أن نعلم أن مثل هذه المواقف إنما تُحل بنجاح عن طريق العمل ولعمل وحده، وقد ينطوي العمل أحيانا على احتمال الفشل إلا أنه ليس ثمة وسيلة أخرى لاكتساب الخبرة والشجاعة والمقدرة على التنافس بغير العمل. أما الهروب من القيام بخيرة ما لأن الوهم يصور لنا الفشل والارتباك فهذا معناه استسلام الإرادة لمظهر من مظاهر الفردية التي يستطيع العقل المنظم المستنير أن يسيطر عليها. فالكهرباء مثلا إن لم نسيطر عليها تخرب وتدمر. أما ضبطها والتحكم فيها واستخدامها فإنه يعتبر عملا مبكراً نافعاً للصالح العام. أليس ذلك صحيحاً بالنسبة للوهم والخيال؟

وقد يسيطر الخيال على الأطفال- حيث تكون الخبرة محدودة- ويؤثر في سلوكهم في مواقف معينة. أما الراشد فإنه يعلم أن الأمر لا يعدو مجرد خيال وأن في استطاعته إخضاعه للتحكم والضبط. وإذا لم يستطع الفرد- في المحاولة الأولى – أن يواجه الموقف الجديد بنجاح تام أو يتكيف مثمر، وجب إذن أن يبحث عن سبب هذا الفشل على ضوء ما قد يحتاج إليه من زيادة في الخبرة والتحصيل والشجاعة. فالطيار الذي يرى نفسه وهو يوشك أن يرتطم بالأرض، ثم تسنح له فرصة الارتفاع إلى الجو مرة ثانية، فإنه يرتفع مباشرة إلى أعلى فإن لم يفعل ذلك فإنه يسفر عن تدهور ثقته بنفسه وبذلك تكبت ذكرى الفشل في أعماق العقل اللا شعوري وتكون بذلك عقدة الخوف.

وبالمثل إذا كتب علينا أن نفشل في مناسبة ما كإلقاء حديث أو غناء أو عمل شيئ ما أو القيام بالتدريس أو الاستجابة لخبرة ما، فإنه يجب علينا أن نفعل ما فعله الطيار، وننهض مباشرة من عثرتنا. وبهذا الاتجاه الشجاع يمكن أن نحتفظ بأعصابنا ونحصل على مرادنا ونسير إلى الأمام قدما نحو تحقيق أهدافنا ومثلنا.

٣- والفرد الذي يسيطر عليه إحساس عميق بعدم الكفاية الشخصية والشعور المستمر بالسلبية تكون بعض أجهزته النفسية في حالة عدم تكامل انفعالي. وقد رد فرويد هذا الإحساس المستمر بعدم الكفاية الانفعالية إلى عدم التوافق الجنسي.

وسوف نعرض في الفصل التالي لهذه الناحية بالتفصيل تحت عنوان القلق.

الفصل الثالث

الخوف والقلق

القلق- كما سبق أن أوضحنا- صورة من الخوف العصابي أو المرضي. والخوف العصابي نوع من الخوف لا يدرك له الفرد مصدراً أو موضوعاً في الواقع الخارجي، وقد سبق أن عرضنا للفرق بين الخوف العادي والخوف العصابي.

والخوف العادي يحفظ حياة الفرد ويبعثه على التقدم. فعامل الإشارة بالشكة الحديد الذي بيده سلامة أرواح المسافرين يخطئ في الإشارات. وهذا الخوف نفسه يجعله أكثر حرصا في عمله وأشد التفاتا إليه من أي شخص آخر وقد يبعث (هذا الخوف) في نفسه الرغبة لاختراع آله جديدة يضمن بها سلامة الناس.

والجراح الذي يوكل إليه القيام بعملية جراحية خطيرة يتعرف بنفسه- وقبل إجراء العملية- على النواحي المختلفة التي ستمر بها العملية. فهو بعلمه واهتمامه بعمله يصبح جراحاً مرموقاً. ثم إنه لخوفه على سمعته وعلى حياة مريضه يهدف إلى التقدم وإلى زيادة الحيطة دائما. فالخوف العادي إذن له أهمية شخصية واجتماعية وهو من هذه الناحية غير مرضي.

أما إن أعاق الخوف قدرة الفرد على العمل وميله إلى الابتكار والتقدم، بحيث قد يترتب على ذلك فقدانه لوظيفته، فإن مثل هذا الشخص يصبح عصابياً، ولذا يجب أن نبحث عن مصدر اضطرابه لا في

العمل الذي يعتبره هو خطراً وإنما في حياته النفسية الخاصة وما فيها من خلل واضطراب.

فالمخاوف العصبية أو المرضية في جوهرها ومظهرها شعور انفعالي بعدم المواءمة كما أن التوتر أو الضغط النفسي مظهر من مظاهر الكبت.

هذا ويقسم القلق- من الناحية النظرية- إلى ثلاث صور تعبيرية تلخصها في القلق الذي يتصف بالهستيريا، والقلق الذي يدل على الكبت، والقلق الذي يرتبط بالضجر. وتشتمل هذه الصور التعبيرية على مختلف حالات القلق. غير أنه قد يتعذر القيام بمثل هذا التقسيم من الناحية النظرية لأن القلق يصور حالة النفس التي تتخذ مظاهر وسمات تعبيرية مختلفة وفقاً لحالة كل فرد ومشكلته ولذا فمن العسير وضع صورة وصفية موحدة تبين حقيقة القلق أو كيف يعمل إن كل ما نعلمه عن القلق هو المظاهر والأسباب، وما عدا ذلك فهو صورة من صور التعبير الشخصي.

وأوضح صور القلق هو القلق الهستيري، وقد وصف فرويد الرائد الأول في هذا الميدان- نوبات هذا القلق فيما يلي: (أ) اضطرابات القلب (ب) اضطرابات التنفس ونوبات شبيهة بنوبات الربو وغيره.. ويقول فرويد أن هذه النوبات لا تكون مصحوبة دائماً بقلق واضح (ج) نوبات من العرق المتصبب وخصوصا بالليل (د) نوبات من الرعشة والتشنج ينظر إليها على أنها حالة هستيرية (هـ) نوبات مفاجئة من

الإسهال (و) نوبات من الدوار (ز) فزع مفاجئ وخصوصا عند الاستيقاظ من النوم كما كان الفرد سيسقط من فوق جبل (ح) انقباض في العضلات.

وقد أضاف ستيكل – بعد دراسة حالات كثيرة من القلق – الأعراض التالية (ط) تنهدات عميقة وزفرات منقطعة فجائية نتيجة صعوبة التنفس والحاجة إلى الهواء (ي) نوبات مفاجئة من الشعور بالإجهاد والإعياء تصل أحيانا إلى حد الإغماء (ك) تقيؤ وتعب في المعدة وانتفاخ شديد وخروج كميات كبيرة من الغازات. (ل) تيبس الأصابع أو اليد أو الذراع فجأة. (م) صداع شديد مصحوب بغثيان (ن) عدم استقرار واضح جداً.

ومن المعروف أيضاً أن أسباب القلق ترجع إلى بعض صور الحياة الجنسية الشاذة (وهذه مظاهرها كثيرة ومتنوعة) والاستثارة الجنسية والانطلاق أو الجمود، وحالات القمع. وهناك عوامل أخرى يمكن إضافتها كالزواج غبر المدعم بالحب، والكراهية والنفور بين الزوجين.

ويرتبط بالقلق الهستيري القلق الناجح عن الكبت. وبين القلق الناجم عن الكبت والهستيريا أوجه شبه عديدة سواء من ناحية الأسباب أو من ناحية الصفات والمميزات. والقلق الناجم عن الكبت يؤدى أيضا إلى الإحساس العام بعدم الارتياح وسرعة التهيج.

ولنذكر على سبيل المثال حالة مريض كان يخاف أشد الخوف من أن ينتهي به عمله إلى الفشل. قد كشف البحث أن ظروف هذا الرجل في العمل كانت تسير سيراً طيباً. ولكن الدراسة الدقيقة أوضحت أنه كان مشغولا بالتفكير في ترك زوجته والهرب مع فتاة شابة جميلة تعرف عليها في ظروف العمل.

فعن طريق التنظيم العقلي «للنقل» تم نقل هذا الفكرة إلى عقله وذلك بربطها بفكرة فشله في عمله. هذا مع العلم بأن السبب الحقيقي للقلق هو خوفه من فشل حياته الزوجية وانهيارها.

ومثال آخر لشاب لم يكن يحتمل حياة القرية. كان يعيش مع أبويه. وكان يصف نظرتهما إلى الأمور بأنها نظرة قديمة ذات طابع ديني متزمت، وقد كشف البحث أن عدم استقراره ونفوره من حياة الأسرة وعدم احتماله لحياة القرية حيث تسير الأمور بطيئة جداً إنما هو في الحقيقة نقل لرغبة مكبوتة هي أن يحيا في مدينة كبيرة تسير فيها الأمور بسرعة كبيرة جداً بعيداً عن ضغط الأبوين وتزمتهما.

وتتضح أعراض القلق الناجم عن الكبت عندما يكون الفرد في حالة خوف من موقف ما أو من حادثة أو من المرور بخبرة معينة؛ فالسيدة التي تكون على وشك إجراء عملية جراحية تكون في حالة مستمرة من التوتر والاضطراب تؤلمها الأحداث البسيطة والأمور التافهة، كما أن نظرتها إلى ما يدور في محيطها اليومي تنطوي على الخوف من

حدوث شيء غامض مخيف. إن مثل هذه السيدة «تسقط» في الحقيقة فزعها وقلقها وعدم اطمئنانها على البيئة المحيطة بها.

أما القلق الذي يرتبط بالضجر ويتمثل في زيادة الانشغال فهو أعم مظاهر القلق. وترجع أسبابه إلى ثلاثة مصادر:-

(١) الخوف اللا شعوري من حدوث كارثة شخصية أو اجتماعية أو اقتصادية.

(٢) الكبت اللا شعوري للطاقة الحيوية أو الليبيدو.

(٣) الإحساس اللا شعوري بالذنب.

وقد سبق أن أوضحنا كيف يؤدى الإحساس بالخوف إلى زيادة الانشغال بالأحداث والأمور التي ليس من شأنها أن تثير انفعالا في الأحوال العادية.

وليس غريباً أن نقول إن زيادة انشغال الفرد بالصحة هو أحد مظاهر المدنية الحديثة؛ فوسائل الدعاية البارعة التي تدور حول القدرة العجيبة لبعض الأدوية على شفاء المرض قد خلقت عند بعض الناس مرضاً نفسياً محوره صحة الفرد، وكم يكون بديعاً حقاً أن ندرس – إذا أمكن ذلك– ما إذا كان الألم وزيادة الانشغال الذي أوجدته وسائل الدعاية أعظم من الراحة التي أحسها الفرد نتيجة ما يذاع وينشر عن قدرة الدواء على الشفاء.

وهناك صورة أخرى من صور زيادة الانشغال وهي الاهتمام الزائد بالمظاهر. فنواحي الحياة الاجتماعية أصبحت من التعقيد والحساسية لدرجة أن أي خطأ قد يجعل الفرد في حالة عقلية لا تبعد كثيراً عن حالة المرض النفسي. وبدلا من أن يحيا الفرد الحياة الاجتماعية التي تتناسب ومستواه الاجتماعي نجده دائم الانشغال بمحاولة طفلية غير ناضجة من أجل العيش في مستويات أعلى بكثير من مستواه.

ولقد اتخذ نيتشه اتجاها جريئاً إزاء هؤلاء الذين تستبعدهم آراء الناس حين قال: «أنا هو أنا، وسأظل كما أنا، وليذهب الآخرون إلى الجحيم».

وقد وصف جون إيرفين في إحدى قصصه كيف يؤدى الموقف الاقتصادي الراهن وما يصحبه من زيادة انشغال وهمّ، إلى أن تفقد الحياة في نظر صاحبها كل طعم. كان مستر تيمس كاتباً في أحد مكاتب لندن وكانت تتردد على ذهنه باستمرار فكرة تتلخص في «ماذا يحدث لو وجد نفسه في يوم من الأيام عاجزاً عن العمل، وكثيراً ما كان يستيقظ من نومه فزعاً صارخاً من حلم رآه في منامه ورأى فيه أنه قد فصل من عمله .

وأصبحت هذه الفكرة، وهذا الرعب، شغله الشاغل طوال أيامه. وبمضي الأيام انتزع الخوف الطاغي خير ما عند الرجل من إمكانيات. كان يحس في قرارة نفسه بدافع يدفعه أحياناً إلى المغامرة ويطلب منه أن يفعل شيئاً يثبت به وجوده وأنه على قيد الحياة؛ ولكن خوفه من

المغامرة بوظيفته كان كفيلا أن يسلمه لمزاجه السوداوي، ويضيف بذلك خوفاً جديداً إلى ما لديه من مخاوف كثيرة. لقد فكر يوما في الزواج وكان هاتفاً يهتف به "أقدم يا رجل".

أقدم، ولكن فكرة احتمال أن يصاب بمرض أو أن يطرد من عمله بعد أن تصبح له زوجة وربما أولاد يعولهم، كانت كفيلة إلى أن ترده إلى كآبته القديمة.

ثم وقع المحظور وفقد الرجل وظيفته وضاع ما ادخره في سالف حياته ثم دهمه المرض. وذكر الطبيب في تقريره أن أيام الرجل في الحياة معدودة. وكم كانت دهشة الطبيب لما أحدثه هذا النبأ في نفس الرجل من راحة وهدوء إذ أخذ يردد «شكراً لله. لقد استرحت الآن». ومات مستر تيمس بعد ذلك بثلاثة أشهر.

وكبت الرغبات الغريزية يؤدى بكثير من الشبان والشابات إلى صور كثيرة من الصراع والكآبة النفسية التي يمكن أن تندرج تحت هذا النوع من القلق الذي أسميناه باسم «زيادة الانشغال».

ولعل قصة العانس التي كانت تبحث كل ليلة عن لص مختبئ تحت سرير نومها، صورة من هذه التراجيديا النفسية والكوميديا الاجتماعية.

ويقول الدكتور فرنك إن باحثين كثيرين من أمثال كرافت بنج وميستروم وروليليدر وكيش وليدن قد لاحظوا أن الكبت يؤدي إلى

حالات القلق وسرعة التأثر؛ وذلك حتى قبل أن يضطلع فرويد بمثل هذه الدراسات.

ومن المعروف أيضاً أن الإحساس الخفي بالذنب يعتبر سبباً من أسباب زيادة الانشغال وما يتصل به من عدم استقرار ومخاوف لا إرادية وشك وريبة. فالشخص الذي يشعر بذنبه يعيش في حالة مستمرة من القلق والحيرة.

والإحساس بالذنب قد يكون شعورياً أو لا شعورياً. فقد ينجم من عمل إجرامي قام به الفرد في الحاضر ويذكره تماماً. وهذا الوعي المباشر للجريمة هو الذي يجعله في حالة خوف من ضميره ومن الفانون.

ومن ناحية أخرى قد يكون الشعور بالذنب مجرد إحساس لا شعوري مؤلم؛ تمتد جذوره إلى عمل إجرامي قام به الشخص أيام طفولته، فنتج عنه عقدة الذنب التي تكونت في عقله اللا شعوري.

وعقدة الذنب هذه تخلق إحساساً بالتوتر والصراع وعدم المداومة والشعور بالنقص في حضرة الآخرين.

ولنتذكر قصة الفلاح جيم الذي استوقفه جاره وهو في طريق عودته إلى القرية ليستوضحه عن وجهته فأجابه مغتما «إنني ذاهب إلى القرية لأسكر وأصلي. يا إلهي كم أنا خائف من هذا» إن العالم يمتلئ بالكثيرين من أمثال جيم ممن يحاول – على الرغم من إرادته الطيبة – أن يحل

مشكلاته الشخصية بالالتجاء إلى الخمر والإدمان على الشراب وعند علاج القلق يجب أن نهتم بطبيعة الحالة وخصائصها، والتحليل التالي يوضح هذه الفكرة.

١- يجب أن نواجه الحقيقة التالية بصراحة تامة وهي أن الغريزة الجنسية تمتد جذورها بقوة وعمق في الطبيعة؛ ذلك لأنها جوهرية وضرورية بالنسبة للطبيعة ذاتها. فحفظ النوع واستمراره مرتبط بقوتها ومظاهرها.

فإن سارت الغريزة الجنسية في مراحل نموها المتتابعة سيراً طبيعياً ووصلت إلى إشباع غايتها في مرحلة البلوغ عن طريق الاتفاق الاجتماعي والحب، فإنها تصبح حينئذ أجمل قوة في الطبيعة وأكثرها دفعا في الحياة. أما إن أعيق نموها وحرمت من التعبير عن نفسها فإنها تحطم كيان الفرد النفسي والجسمي. وإذا سارت حياة الجنس سيراً طبيعياً وبإخلاص فمن المتوقع ألا يحدث المرض النفسي. وقد اتخذ فرويد هذا القول مبدأ من مبادئه.

وإذا حال الزواج- لسبب من الأسباب- فيجب بذل الجهد للتسامي بالرغبات الغريزية. ويتم ذلك بالمشاركة في الخدمات الاجتماعية أو الأعمال الدينية والعقلية أو القيام بهواية أو عمل مبدع يستنفذ جميع طاقة الفرد واهتمامه. وبهذه الوسيلة يتم إعلاء الفائض من

الطاقة العصبية التي هي نتاج الحياة في جانبها الحيواني وتحويل مجراه والتسامي به.

وإنه لمن الأهمية بمكان بالنسبة للصحة النفسية والجسمية أن تستنفذ الطاقة في صور مبدعة فإن لم يتيسر ذلك فإنها تكبت في اللا شعور وتظل به جثة هامدة، وتحاول أن تجدها لها مخرجا في مظاهر عصابية.

يوجد بفلسطين بحران: البحر الجليلي والبحر الميت، ومياه البحر الجليلي تمتلئ بالأسماك وتكسو ضفافه الخضرة، أما للبحر الميت فلفرط تشبع مياهه بالملح تنعدم فيه الحياة ولا تكسو ضفافه الخضرة، وسبب ذلك أن البحر الجليلي لا تتجمع فيه مياه الروافد فحسب، بل تجد لها مخارج تخرج منها، ومن ثم تبقى دائما صالحة ومتجددة. أما البحر الميت فمياه روافد تتجمع فيه، دون أن تجد لها مخرجاً اللهم إلا عن طريق التبخر. وبذلك تظل مياهه ساكنه ومشبعة جداً بالملح.

وشبيه بذلك ما يحدث للشخصية الإنسانية، فاستمرار وصف الفرد للحياة بأنها أصبحت لا طعم لها وأنها لم تعد تستحق الاهتمام، إنما هو اعتراف صريح منه بأن شخصيته أصبحت كالبحر الميت تتجمع فيها قوى الطبيعة والبيئة، دون أن تخرج منها أو تتحول إلى ما فيه صالح الجماعة وتقدمها.

وعندما يتعذر تتبع مصدر القلق الدائم المستمر، ومعرفة كنهه؛ يجب على المريض استشارة طبيب في العلاج النفسي. يجب أن نكشف عن دوافع الفرد واتجاهاته وميوله وأن ننقي روحه مما علق بها أو تراكم عليها من سموم، تعود الصحة للعقل والروح والجسم معاً.

٢- وإذا كانت الصحة هي مصدر انشغالنا وهمنا، فإن أول ما نفعله هو أن نستشير الطبيب، وأن نتبع إرشاداته. أما إن استمرت الحالة حتى بعد استشارة الطبيب فيجب أن نعلم أن أسباب القلق هي أعمق من ذلك، وأنها تتصل بالصحة النفسية للفرد أكثر من اتصالها بصحته الجسمية.

ولا يفيد كثيراً أن نأخذ المريض بالنصح والإرشاد والكف عن زيادة الانشغال، فلن نجد بين الناس من يحب أو يرضى عن قلقه أو يرغب فيه ولن نجد أيضاً بين الناس من يرغب في حياة التوتر النفسي المستمر، والثورة والغضب لأتفه الأسباب. ولا يكون الفرد كذلك إلا إذا كانت نفسه مثقلة بفكرة مخيفة أو عقدة تخفى على شعوره. وقد يعلم الفرد أحياناً ما لديه من اضطراب، إلا أنه لا يقوى على مواجهته فمن العبث مثلا أن نخبر ليدي ماكبث أن تكف عما يساور نفسها من قلق وهم. فقد كان يجري في نفسها صراع بين ضميرها ومشاركتها في جريمة خسيسة. وما لم يحل هذا الصراع بطريقة أو بأخرى فليس من سبيل إلى وصولها بر الأمان والطمأنينة والراحة.

وبالمثل يزداد انشغال الفرد وقلقه حين يكون هناك صراع خفي في أعماق العقل اللا شعوري، صراع بين الأنا الخلقي (الضمير) والدوافع الرئيسية، أو بين السلوك الخلقي والشهوة أو بين ما يجب فعله وما يخاف الفرد أن يفعله.

وعلى العموم فجذور هذا النوع من القلق تتحكم في مشكلة شخصية سواء كانت شعورية أو لا شعورية. وأول ما يجب فعله لإزالة هذا الانزعاج والقلق هو الوصول إلى تسوية المشكلة اللاشعورية واستئصال الخوف أو الضيق الانفعالي.

الفصل الرابع

الخوف والمخاوف

يقدر بعض الباحثين أن بين كل عشرة أشخاص يوجد شخص واحد يتخطفه خوف من نوع خاص، وهذا الخوف الخاص الشاذ هو ما يسمى عادة باسم المخاوف [٢] .

ويمكن أن نميز ببساطة بين الخوف العادي، والقلق والمخاوف؛ فالخوف العادي يستثار عندما يكون هناك موضوع أو موقف خارجي يهدد كيان الفرد، وانفعال الخوف في مثل هذه الظرف هو انفعال طبيعي جداً، كما أنه يتيح الفرصة أمام الفرد كي يستعد لمواجهة الموقف إما بالدفاع أو بالهروب، وبذلك يتيسر للفرد أن يحفظ حياته وحياة الجنس.

والقلق – بمظاهره المختلفة – يستثار دون أن يدرك الفرد موضوعا أو موقفاً خارجياً يبرر مظاهر السلبية والاضطراب التي تبدو عليه، فهو إلى حد ما إحساس شخصي ذاتي بعدم الارتياح والاضطراب الانفعالي، ولأن هذا الإحساس يكون عادة مصحوباً بتغيرات جسمية فإن الشخص «القلق» كثيراً ما يعتقد أن سبب قلقه واضطرابه هو ضعف أو عيب أو مرض جسمي ولكن الحقيقة هي عكس ذلك.

---

[٢]) لفظ المخاوف Phobias مشتق من الكلمة الإغريقية Phobos ومعناها الخوف، غير أن الاستخدام السيكولوجي الحديث يقصر هذا اللفظ على أنواع معينة من الخوف تبدو غريبة شاذة ومستعصية على الفهم.

أما المخاوف فإن أسبابها ومثيراتها توجد في البيئة؛ إلا أن الموضوعات والمواقف التي تسبب الخوف بالنسبة للعصابي، لا تثير عادة الاهتمام أو الخوف عند الشخص العادي.

فبعض الناس مثلا يصبح كالمجنون ويصاب بالذعر عندما يرى فأراً أو قطة، وإذا كان الشخص العادي لا يرى في مثل هذه الحيوانات ضرراً يتهدده، أو على الأقل يرى أن ضررها ليس بالقدر الذي يجعله يحس هذا الإحساس المؤلم، فإن المتوجس منها خيفة يرى فيها خطراً جسيما يتهدد حياته.

وترجع المخاوف عادة إلى أفكار مكبوتة ذات صبغة انفعالية أي إلى «عقد» لم يتكيف معها الفرد. ذلك لأن كل ما تتركه في مجرى حياتنا دون تعبير أو حل إنما يستقر في اللاشعور. والتعبير عن أفكارنا وآرائنا يخرجها إلى المجتمع في إطار شخصي. أما الخوف من التعبير عن هذه الأفكار وكبتها في اللا شعور فمن شأنه أن يجعل الانفعال المصاحب لها يحيا في سراديب العقل.

ولكون الفكر– في إحدى نواحيه – يستمد مصدره ووحيه من الشعور فإن الانفعالات المصاحبة للأفكار المكبوتة تعبر عن نفسها في أفكار وأعمال تبدو لنا غريبة كل الغرابة ومستعصية على الفهم.

ومن هنا يمكن القول بأن المخاوف هي إحساسات مرتبطة بأفكار أو ذكريات مكبوتة مؤلمة، تثيرها في اللا شعور موضوعات ومواقف معينة

ترمز إلى الخوف الأصلي المكبوت وتحركه. وسوف نوضح ذلك بعد حين بمثال من الخوف من الأماكن المقفلة.

ويمكن تصنيف المخاوف إلى قائمتين: الوساوس المتسلطة، والأفعال القهرية.. ويمكن أن يندرج تحت الوساوس، المخاوف المختلفة المرتبطة بالمواقف والأشياء والأفكار والجسم.

أما المخاوف المرتبطة بالمواقف فمتنوعة وكثيرة ويكفي أن نشير إلى اثنتين منها وهما الخوف من الأماكن المقفلة مثل الأنفاق والحجرات ودور السينما، والخوف من الأماكن المفتوحة كالشوارع والأرض الفضاء والبحر.

وقد ذكر ريفرز مثالا واضحا- أورده مكدوجل- عن الخوف من الأماكن المقفلة. وهو يوضح بجلاء أثر الذكريات والأفكار المكبوتة ذات الصيغة الانفعالية المؤلمة والتي ترجع إلى الطفولة وسوف نورد هذا المثال بالتفصيل.

كان أحد الأطباء- وعمره إذ ذاك إحدى وثلاثين سنة- يعاني منذ الطفولة إحساسا بعدم الارتياح بصل به أحيانا إلى حد الخوف الشديد كلما وجد نفسه بمكان ضيق. غير أنه لم يكن يعير الأمر كثيراً من الالتفاف وكان يعتبره أمراً عاديا. وبالإضافة إلى ذلك كان يعاني من وقت لآخر توتراً عصبيا عاما وتهتهة، ولذا فقد ذهب في يوم من الأيام يطلب العلاج لهذه النواحي.

وفي أثناء الحرب الأولى خدم في جبهة القتال وكان عليه أن يقضي معظم وقته في حفرة يحفرها لنفسه ويستخدمها وقت الضرورة وقد وجد هذا العمل مزعجاً، ولذا كان يفضل أن يبقى الليل بأكمله يتجول في الخندق بدلا من أن يظل مدفونا في حفرته.

وهنا بدأ يتحقق لأول مرة أن خوفه من الأماكن المقفلة ليس بالخوف العادي وإنما هو خوف مرضي. ولما ساءت صحته أرسلته السلطات المشرفة إلى المستشفى للعلاج بشكوى عدم النوم والتهتهة والاكتئاب والصراع والأحلام المزعجة التي تدور حول المعارك.

وقد طلب منه دكتور «ريفرز» أن يسجل أحلامه ويستدعي الذكريات القديمة المرتبطة بهذه الأحلام، وفي إحدى المرات بينما كان يفكر في أحد الأحلام تذكر إحدى الخبرات التي مر بها وهو في الرابعة من عمره، والتي لم يستطع أن يتذكرها من قبل عندما كان يحاول أن يلقي ضوءًا على مشكلته.

والحادثة التي مر بها وهو في الرابعة من عمره تتلخص في أنه كان يزور من وقت لآخر تاجراً عجوزاً يسكن بجوار منزله ليبيعه بعض الأشياء القديمة. وكانت عادة التاجر أن يمنح الطفل أشياء قديمة فذهب بها إلى منزل الرجل. وكان عليه أن يمر خلال ممر ضيق مظلم يجلس في نهايته كلب بني اللون. وبعد أن حصل الطفل على المال توجه نحو الباب الخارجي فوجده مغلقا ولم يكن الطفل من الطول بحيث يستطيع فتح

الباب بنفسه، كما أن الكلب أخذ ينبح بصوت مزعج عال. وهنا حدثت للطفل حالة خوف شديدة.

لقد عاودته حالة الخوف هذه بعد أن استعاد إلى عقله هذه الذكرى التي استمرت سنوات عدة في طي النسيان. لقد كان التأثير الذي تركته هذه الحادثة في نفسه بالغ القوة حتى أنه ذكر أنه كان يحس بالخوف كلما مر بمنزل العجوز. وبعد ذلك بأيام بينما كان مستلقياً يفكر في حلم آخر. وجد نفسه فجأة يردد اسم«مستر كان» وهنا تذكر أن هذا الاسم إنما هو اسم التاجر العجوز الذي كان يبيعه الأشياء القديمة.

هذه الخبرة المنسية من أيام الطفولة كانت إذن سبب مخاوفه أي سبب خوفه من الأماكن المقفلة. ومنذ تلك اللحظة التي استعاد فيها هذه الذكريات المؤلمة ضعف عنده الخوف من الأماكن المقفلة بشكل ملحوظ.

والأمر الذي يجب أن ننتبه إليه هنا هو أن الشعور بوجوده في مكان ضيق– حفرة مثلا – كان يثير في نفسه الإحساسات المرتبطة بخبرة الطفولة المؤلمة، والتي كان العقل الشعوري قد نسيها نسيانا تاما وعندما أدرك العقل الشعوري الصلة بين خبرة الطفولة وبين الإحساس الحاضر فقدت المخاوف قدرتها وتأثيرها.

لقد كانت المحاولات السابقة للتخلص إذن من هذه المخاوف بصورة أو بأخرى عديمة الجدوى ولا فائدة منها. ولكن عندما توصل

العقل الشعوري إلى معرفة مصدر الخوف انحلت العقدة التي سببت كل هذا الاضطراب.

ويقدم «ستيكل» الحالة التالية لتوضيح ناحية الخوف من الأماكن المفتوحة. إنها حالة شاب في العشرين من عمره طويل القامة قوى البنيان، ولكنه كان يعاني خوفاً شديداً جداً من الأماكن المفتوحة كان يقف على ناصية الطريق أو المكان الفضاء ترتعد فرائصه. ولم تكن هناك قوة على ظهر الأرض يمكن أن تغريه بعبور الطريق وحده، ولذا كان لابد أن يصحبه شخص آخر في أثناء عبوره الطريق.

كشف البحث عن أن والديه كانا فقيرين وأنه يتحمل ظروف الحياة القاسية معهما لشدة حبه لهما. كما كشف البحث أيضاً عن فكرة كانت تراوده وهي سرقة مبلغ كبير من المال والهرب به خارج بلاده.

لقد نشأ القلق عنده من الرغبة المكبوتة للهرب والتسلل إلى أمريكا بمبلغ كبير من المال، وقد صور الفضاء العريض لعقله فكرة التسلل إلى أمريكا أما الخوف والفزع الذي تملكه من الفضاء العريض فقد نشأ نتيجة ارتباطه في عقله اللا شعوري بالنتائج التي سوف تترتب على فعلته تلك.

وتقوم الوساوس المتسلطة والأفعال القهرية على حقيقة عامة فكلاهما يقوم على الأفكار والذكريات المكبوتة ذات الصبغة الانفعالية

التي يخاف منها الفرد. وسبب خوف الفرد من هذه الأفكار المكبوتة راجع إلى أنها تتعارض بصورة ما مع الأنا الخلقي أو الضمير.

ويذهب مكدوجل إلى أن المخاوف تنطوي أيضاً على شعور بالإثم. ولمثل هذا القول يذهب فرويد حيث يقول أن الوساوس هي دائما إحساس بالتأنيب، ويعاود الظهور بشكل مقنع تحت تأثير الكبت. واتخذ ستيكل موقفا أكثر جرأة حين قال إن الشعور بالإثم هو السبب الرئيسي في جميع الأمراض النفسية والعقلية.

والمخاوف المتصلة بالأشياء متعددة ومتنوعة كذلك. والأشياء المخيفة تشمل كل ما يمكن إدراكه، وتكون معظم هذه الأشياء ضارة في حد ذاتها. وبعض الناس لديهم وساوس متسلطة يمكن أن توصف بالخوف من أي شيء ومن كل شيء.

والخوف المتسلط من الأشياء عام بين الناس من جميع الطبقات لقد ذكر جون بنيان – وكان يعمل سباكا في يوم من الأيام – في كتاب له، كيف أنه أيام زندقته وإلحاده كان يجد لذة كبيرة حين يقرع أجراس كنيسة البلد. غير أنه عندما استيقظ فيه الضمير بدأ يحس بالخطيئة والجرم في القيام بمثل هذا العمل . ومن ثم ظهرت لديه المخاوف التي اتسمت بالخوف الشديد من رؤية الأجراس أو سمع صوتها.

وفي الطرف الآخر من السلم الاجتماعي كان الملك جيمس يخاف أشد الخوف من رؤية السيوف. كانت يده ترتجف إذا أمسك بسيف

خارج غمده. وكان يعتريه خوف شديد جداً يضطره إلى إغماض عينه عند رؤية السيوف في الحفلات، ولذا كان يقوم شخص آخر بتوجيه يده المضطربة التي تهتز من الخوف في مثل هذه المناسبات.

وقد عرف عن قيصر أن جسمه كله كان يرتعد من شدة الفزع إذا سمع صوت الرعد، وكان يهرب في سراديب القصر يغطي رأسه بفراء سميك حتى لا يسمع الصوت. وإرازمس كان يخاف من رؤية الأسماك، وبسكال كان يخاف من أي شيء، ومن كل شيء. وفردريك الأكبر كان يكره الملابس والحلل الرسمية الجديدة.

ونيوتن كان يمرض عند رؤية البحر، وموزار كان يجرى لسماع صوت الطبول والنفير، وشوبنهور كان يخاف أشد الخوف لرؤية الموسى، وكارليل الذي كان يمتدح البطولة وأفعال الأبطال كان يخاف أن يخطو داخل محل من المحلات. وكان إدجر ألان بو وشومان وشوبان، يخافون الظلام. أما موباسان فكان يخاف أشد الخوف من الأبواب.

والمخاوف المتصلة بالأفكار تعتبر شيئاً عادياً شائعاً، ولها أهمية من الناحية السيكولوجية، وكثير من الناس يتخطفهم الخوف ويتملكهم الفزع من أن يصبحوا مجانين مثلا.

وهذه المخاوف هي التعبير المنقول عن الرغبات والأفكار الخاطئة والإحساس بالإثم الذي ظل يموج في أعماق العقل اللا شعوري وأدخلت عليه رقابة العقل الشعوري بعض التحوير.

ويسير هذا التنظيم العقلي وفق الفكرة المعروفة وهي أن اللص يظن السرقة في كل حركة يقوم بها شخص آخر، وتكون بعيدة كل البعد عن مثل هذا السلوك غير الخلقي وذلك لأن اتجاه الفرد في حياته يصبغ تفسيره لاتجاهات الآخرين وسلوكهم.

والمخاوف المتصلة بالصحة الجسمية عامة ومنتشرة، وعلى الرغم من تأكيد الطبيب للمريض بعدم وجود مرض عضوي لديه، إلا أن المريض يصر على الاعتقاد بأن آلام السرطان وأمراض القلب والمعدة تفتك به. وفي حالات كثيرة يخلق العقل اللا شعوري الأعراض نتيجة هذا الخوف. ومن هنا ينظر إلى هذه الآلام التحولية كدليل قاطع على أن شيئاً خطيراً يسرى في الجسم.

أما الأفعال القهرية فإنها تتصل بالوساوس المتسلطة وتصدر عنها. والفرق بينهما هو أن الوساوس فكرة تتسلط، أما الأفعال القهرية فعمل ينفذ قهراً. في الوساوس يكون الخوف داخلياً خاصاً. أما في الأفعال القهرية فيتخذ الخوف صورة رمزية في هيئة عمل يقوم به الفرد. في الوساوس تعتبر القطة أو السكين بمثابة الرمز الذي يثير الشعور بالخوف. أما في الأفعال القهرية فإن الفرد يخلق رموزه بنفسه.

والأفعال القهرية مثلها مثل الوساوس في ارتباطها بمختلف المواقف والأشياء والأشخاص؛ فبعض الناس يقومون بأفعال قهرية أثناء سفرهم فتجد الواحد منهم يجلس في مقعد معين بطريقة معينة في عربة

معينة، والبعض تكون لديه أفعال قهرية تتصل بالطعام فيأكل ألواناً معينة بطريقة معينة وفي أوقات معينة، أما من يرتبط عنده القهر بالشهوة فإنه يحب بأسلوب معين ويتبع في حبه تقاليد وأعمال معينة.

والتكرار القهري يدفع صاحبه إلى القيام بعمل معين مراراً وتكراراً فيلمس مثلا كل عمود من أعمدة النور وهو في طريق عودته إلى منزله، أو يقوم بعد نقوده مرات ومرات. وأي خروج على هذا النظام الذي فرضه عليه عقله اللا شعوري يجعله يشعر بكثير من الألم.

والسادية القهرية تدفع صاحبها إلى القيام بتعذيب شخص ما بطريقة معينة وأسلوب واحد. والنظام القهري يدفع سيدة البيت إلى ترتيب منزلها بطريقة معينة كما يدفع الموظف إلى اتباع الأسلوب الروتيني في عمله دون الانحراف عنه قيد أنملة.

وتعتبر الوساوس المتسلطة والأفعال القهرية بديلا عن الشيء المرغوب فيه أو الشيء المتوهم والذي لم يتسق مع الأنا. فالشيء المرغوب فيه والفكرة المؤلمة، يكبتا في العقل اللا شعوري، لقوة الرغبة وجموحها، أو لعدم الاتساق تماما مع العقل الشعوري، ولذا فإن هذه النواحي تظل حية في أعماق النفس تتحين الفرص الملائمة لتحقيق الرغبات والتعبير عنها في صورة هذه المخاوف.

والخوف المرتبط بهذه الرغبات المكبوتة إنما هو في الحقيقة اتهام للأنا الأعلى أو الضمير الشعوري بأنه اشتمل على مثل هذه الرغبات الخلفية. كما أنه قد يكون خوفاً من إفشاء سر هذه الرغبات المكبوتة.

وأول ما يجب اتخاذه عند علاج مثل هذه الحالات هو الكشف عن جذور الاضطراب النفسي. وليس هذا بالأمر اليسير على العقل غير المدرب على المعاني السيكولوجية، وغير المزود بالوسائل الشخصية للقيام بعمليات الاستبصار والفهم.

والسيكولوجي الخبير بمثل هذه الأمور يدرك من أول نظرة، دلالة وأهمية هذه الأفعال التي تتخذ صفة القهر؛ فهو يترجم الفعل الرمزي إلى معانيه السيكولوجية. ذلك لأنه يعلم أن العمل القهري ليس في الحقيقة سوى مسرحية صغيرة تقوم فيها بالأدوار دوافع الفرد ورغباته. كما يكون في استطاعة الطبيب النفسي الكشف عن معاني الوساوس باتخاذ الأساليب السيكولوجية المختلفة كالتداعي الحر وتحليل الأحلام والتنويم المغناطيسي.

ونحن ننصح كل فرد يقع ضحية الوساوس والأفعال القهرية بضرورة الالتجاء إلى معالج نفسي خبير، فكل ما يقال عن تدريب الإرادة والخيال لا قيمة له ما لم يتخلص الفرد ويتحرر من العقد التي سببت الاضطراب. فإن تم للعقل ذلك استجاب العقل بنفسه وبشكل عادي ملائم، لمجريات الأحداث والأمور. ويكون مثله في ذلك مثل تيار الماء

الذي يستقيم ويتبع سيره العادي بعد إزالة العوائق والسدود التي تعترض طريقه.

وكما تصدر الوساوس والأفعال القهرية عن عقدة مكبوتة ترجع في تاريخها إلى الطفولة الأولى فإنها تصدر أيضاً عن اتجاه غير خلقي يتخذه الفرد في الحياة ولكنه لا يرغب في مواجهته أو التخلص منه. فالضحية– أو المريض بعبارة أدق– يطوي في أعماق نفسه، الرذيلة أو الرغبة المحرمة ويتسامح في بقائها، إما لأنه عبد لها أو لأنه عاجز عن السيطرة عليها والتحرر من سلطانها. ومن ثم يظل كما يعبر عنه الدين غارقا في خطاياه.

إن علماء النفس ومفكريه يتفقون حول هذه الحقيقة التي سبق عرضها وهي أن علاج جميع الحالات المرضية إنما هو بأيدي أصحابها.

الفصل الخامس

الخوف والإيمان

عرضنا في الفصول السابقة للخوف المرضي، وقلنا إنه خوف شاذ يسبب الاضطراب للفرد. وإذا كان البعض قد ذهب إلى تقدير أن بين كل عشرة أشخاص يوجد شخص واحد يتخطفه خوف شاذ، فإن مما لا شك فيه أيضاً أن هناك كثيرين تتملكهم أنواع من الخوف لا يمكن أن توصف بأنها شاذة.

والخوف الذي يكدر على هؤلاء الناس صفو حياتهم إنما هو إحساس عام منتشر بأن حدثاً ما سوف يحدث للفرد دون أن يكون مهيئاً لاستقباله أو الاستعداد له. وغالباً ما تكون هذه الإحساسات– عند المرأة– عبارة عن الرغبات المنقولة أو المحولة كما أنها تكون عند عامة الناس– دليلا على الإحساس بالإثم. لكن هذه الآراء لا تكفي وحدها لتفسير جميع هذه النواحي.

وذلك لأن معظم الإحساسات بعدم الطمأنينة والدونية إنما ترجع إلى ما أحدثته المدنية الحديثة من ضغط وتوتر في نفوس الناس. فقد أصبحت الحياة، في أعين معظم الناس، أمراً بالغ التعقيد؛ كما أن كل مظهر من مظاهرها يهدد– حتى بالنسبة لصاحب الوعي الاجتماعي – كيان الشخصية الإنسانية. فالرجل العصري يبغي – من الناحية الاجتماعية – تأكيد ذاته وإعطائها المزيد من التقدير. ولذا فإنه يخاف أشد الخوف أن يفقد شيئاً من الهالة التي أحاط بها نفسه. كما أنه يعيش– من الناحية الجسمية – في فزع دائم من أن يصيبه مرض يقعده.

وبالمثل – في الناحية الاقتصادية– يعيش في خوف وقلق مستمر من أن يفقد ثروته نتيجة خطأ قد لا يكون هو المتسبب في إحداثه.

فالإنسان يحيا في هذا العام المتمدين تحت ظروف من الضغط والتوتر والخوف من المجهول الذي يهدد كيانه في أي لحظة من اللحظات. ولكن مع كل هذا التوتر والخوف فإن عليه واجب هو أن يحافظ على كيانه النفسي والروحي ويعيش في اتساق ووئام مع بيئته.

لقد تمكن أحد الأفراد من مواجهة مثل هذا الموقف في الحياة فاتجه اتجاهاً عقلياً واقعياً ونظر إلى الأمور نظرة تحليلية وصمم على وضع مخاوفه على الورق ودراستها دراسة نقدية هادئة. لقد سجل في قائمة الأحداث التي عاش منها في فزع فوضع في رأس القائمة جميع الأحداث الجسام التي عاش منها في خوف دائم والتي أثبتت الأيام بعد ذلك عدم وقوعها. وقد قدر الخوف الناجم عن مثل هذه الأحوال بحوالي ٤٠% من القائمة.

ثم سجل القرارات التي سبق له أن اتخذها في الماضي والتي لا قدرة له على تغييرها الآن، وذلك خشية أن يكون قد ارتكب خطأ أو اتخذ طريقاً غير طريق الصواب. وقد احتلت هذه القرارات حوالي ٣٠% من القائمة.

ثم حسب بعد ذلك خوفه وأفكاره السوداء التي دارت حول ما يحتمل أن يصاب به من مرض أو إفلاس أو انهيار عصبي أو حول فشله

في النجاح في وظيفته وعدم قدرته على إنجاز مهماتها وإن كان شيئاً من ذلك كله لم يحدث له بعد ذلك. وقد شغلت هذه الأفكار ما يقرب من ١٢% من مشكلاته.

ولم ينس أيضا أن يضيف إلى قائمته ما يحتمل أن يسببه له أولاده وأصدقاؤه من زيادة انشغال وهم. وقد وجد أن هذه الهموم ترجع غالباً إلى عدم تقدير ما لدى الآخرين من ذوق سليم تقديراً صحيحاً وقد قدر هذه المشاغل بأنها تكون حوالي ١٠% من القائمة كلها.

وأخيراً تأتي الهموم والمشاغل التي لها أسباب حقيقية والتي يجب عليه أن يتفرغ لحلها فعلا وكم كانت دهشة الرجل عندما وجد أن مشاغله الحقيقية لا تستغرق سوى ٨% فقط من المجموع الكلي للمشكلات.

وقد تبين للرجل، أنه إذا تخلص من هذا الخوف الوهمي الذي يكون الـ ٩٢% من مشكلاته، فإن في استطاعته أن يعالج بنجاح خوفه الواقعي الحقيقي الذي يكون الـ ٨% فقط من هذه القائمة.

لقد بدأ علماء النفس حديثا يدركون القوة الهائلة التي يحدثها الدين حيث يقوي عزيمة الفرد وإيمانه ويزيد من صبره وقدرته على تحمل نوازل الحياة ومصائبها.

إن الاعتقاد يزداد اليوم بأن معظم حالات المرض النفسي ترجع إلى هذه الحقيقة وهي أن فقدان الثقة بالله يفقد الإنسان ثقته بنفسه وبمن حوله. وضعف هذه الثقة يجعل الإنسان، عندما تواجهه أزمة من الأزمات أو مشكلة لا قوة له على احتمالها، يلتمس سبل اليأس فيلجأ إلى الشراب والمخدرات والانتحار أو قد يصل به الأمر إلى الجنون.

ويقول يونج – أحد كبار علماء النفس ممن يعتد برأيهم في هذا الميدان – إنه وجد أن جميع مرضاه مما تخطوا الخامسة والثلاثين من عمرهم كانوا يلتجئون آخر الأمر إلى الدين في حلهم لمشكلاتهم. ويقول أيضاً إن ما يعانيه الواحد منهم من مرض نفسي إنما هو نتيجة فقدانه هذا القدر من اليقين الذي يمنحه الدين لمعتنقيه. وأن شفاء الواحد منهم مرده إلى استرجاع ما فقد من نظرة دينية إلى الأمور.

وإلى مثل هذا الرأي ينتهي عالم النفس الفرنسي دكتور «هادفيلد» بعد سنوات طويلة من التجارب والدراسة في علم النفس العلاجي، وذلك حين يقول «عندما أتحدث كمعالج نفسي – لا دخل له بالدين – فإنني أذهب إلى القول بأن الدين يعتبر إحدى القوى المؤثرة المهمة التي يمتلكها الفرد للوصول إلى الراحة والسلام العقلي، وإلى حالة الطمأنينة النفسية التي نحن في أمس الحاجة إليها لإقرار الصحة والعافية بالنسبة لعدد كبير من المرضى العصبيين».

لقد حاولت علاج المرضى العصبيين بأن أوحي إليهم بالثقة والإخلاد إلى الهدوء ولكن دون جدوى إلى أن ربطت بين هذه الاتجاهات والثقة في قدرة الله؛ مصدر اليقين والأمل. وهنا كان يتحسن المريض ويشعر بالقوة.

نحن نحتاج إلى اليقين من أجل التغلب على الخوف الذي تمتلئ به نفوسنا، ولو أن إنساناً خاف الحياة فهل تستطيع قوة على ظهر الأرض– أياً كان اسمها– أن تحول ما لديه من خوف إلى ثقة وعزم وشجاعة؟

لقد كشف علم النفس فقط عما لدى الفرد من خطأ وشعر الفرد بأنه عاجز عن مساعدة نفسه بنفسه وإلا لما بقي على ما هو عليه من عجز ويأس. وقد قال أدلر إن الشعور بالدونية وعدم الطمأنينة عام وفطري في النفس البشرية. ومن ثم فإن الإنسان– وفق تكوينه النفسي– يكون في حاجة إلى قوة – تفوق في قوتها قوة البشر – من أجل تدبير حياته.

إن الدين الحق يمنح الإنسان الشعور بالأمن ويحول ضعفه قوة وخوفه ثقة ويقينا. والمؤمن الحق يشعر بمساعدة جميع قوى العالم له وعن طريق هذا اليقين وهذه الثقة يظل بمنجاة من الخوف واليأس.

خاتمة المطاف

لا تظن هذا بمخاوفك، ولكن اعلم أنها..

١- لا تظن أن الخوف شيء خارجي يؤدى إلى هلاكك ولكن أعلم أن موطنه عقلك فحسب وأنه تعبير عن اتجاهك نحو الواقع.

٢- لا تظن أن في استطاعتك التخلص دون جهد، من خوفك اللا شعوري الذي اكتسبته في طفولتك ولكن اعلم أن خوفك الراهن من الظلام ومن المجهول، إنما هو خلاصة ما أحدثته الخبرات المؤلمة والوهم، في عقلك اللا شعوري.

٣- لا تظن أن الفشل سوف يكون حليفك دائما لأنك فشلت مرة أو مرتين نتيجة عدم الثقة التي ترجع إلى نقص في التنشئة، ولكن اعلم أنك كشخص ناضج تستطيع أن تعاود النظرة العقلية وتتخذ أسلوباً أكثر قوة وشجاعة تتغلب به على خوفك ومشكلاتك.

٤- لا تظن أن القلق النفسي له صلة بالأعصاب وأن علاجه يكون بتعاطي الدواء ولكن اعلم أن هذه الحالة إنما تشير إلى وجود موقف تخشاه وتخاف منه أو إلى أسلوب خاطئ في الحياة لابد من إصلاحه.

٥- لا تظن أن الوساوس المتسلطة والأفعال القهرية هي ضعف ورثته عن أبويك ولكن اعلم أن كليهما هو تعبير انفعالي عن إحساسات لا شعورية بالذنب أو رغبات لا شعورية غير خلقية.

٦- لا تظن أنه قد كتب عليك أن تظل دائما ضحية الخوف وأن لا سبيل إلى الخلاص من دونك ولكن اعلم أن هناك قوة إلهية تفوق قوتك وأن أثرها في الحياة لا ينكر وأن الملايين من الناس قد وجدوا الراحة والخلاص في اعتقادهم بالله وقدرته.

الفهرس

تقديم ٥
مقدمة المؤلف ١٢

الفصل الأول

الخوف والطفل ١٥

الفصل الثاني

الخوف والشعور بالنقص ٢٦

الفصل الثالث

الخوف والقلق ٣٩

الفصل الرابع

الخوف والمخاوف ٥٢

الفصل الخامس

الخوف والإيمان ٦٥
خاتمة المطاف ٧١

الخوف

هذا الكتاب :

الخوف من أهم الانفعالات الأولية التي تعمل في صورتها الطبيعية للمحافظة على الحياة ، فالحيوانات تخاف وتفزع، ثم تجفل هاربة لتأوي إلى مكان يعصمها من الشر الذي يلاحقها، والطفل يخاف من الأصوات المرتفعة المفاجئة، ويخاف أن يقع على الأرض من مكان مرتفع، ويصرخ في فرغ أو يهرب، شأنه في ذلك شأن بقية الحيوانات.

وعندما يخاف الإنسان فإنه يصيح ويصرخ ويتأوه، وقد يطلق ساقيه للريح وهو يهرب، وقد تنتابه رعدة شديدة تهز نفسه هزاً شاقاً مضنياً. يتحدث وهو خائف فترتعش الكلمات على شفتيه، ويظهر الفزع في عينه، وتتقلص عضلات وجهه.